चेतना के सागर में भ्रमण

व्यक्तिगत परिवर्तन

Martin Euser

परिचय

सदियों से, कई बुद्धिमान पुरुषों और महिलाओं ने हमें उस ब्रह्मांड के बारे में बताया है जिसमें हम रहते हैं और मानव मन कैसे काम करता है।
इस ज्ञान का एक बड़ा हिस्सा वर्तमान मानवता द्वारा भुला दिया गया है।
सौभाग्य से, कुछ व्यक्तियों और संगठनों ने इस ज्ञान के कुछ हिस्से को तथाकथित ज्ञान-परंपराओं में संरक्षित किया है।
इस ज्ञान के साथ आने वाली मन की स्पष्टता स्वयं को ठीक करने में मदद कर सकती है और मानव की अराजक दुनिया को ठीक करने में भी योगदान देगी। इस पुस्तिका और मेरी अन्य रचनाओं का मुख्य उद्देश्य यही है।

इस ज्ञान का एक अंश आपके समक्ष प्रस्तुत करना मेरा लक्ष्य है,
इच्छुक पाठक.

"फुले हुए अहंकार" का युग तेजी से ख़त्म हो रहा है। विश्व में आने वाली अराजकता में सहयोग की अत्यंत आवश्यकता होगी।

चलिए, शुरू करते हैं।
ध्यान दें: पाठ में उद्धरण मेरी नवीनतम ईबुक से हैं, जब तक कि अन्यथा संकेत न दिया गया हो। मेरा ईमेल पता भी वहां पाया जा सकता है।

मेरी नवीनतम ईबुक से,

सामग्री का सूचकांक:

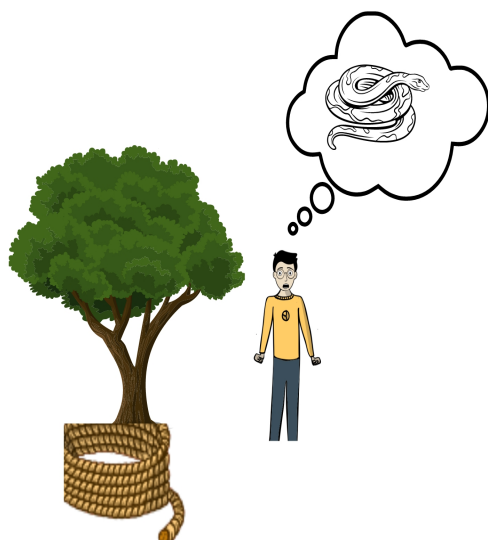
चेतना और मन के बारे में

इस पुस्तिका में, मैं संक्षेप में मानव मन की शक्तियों पर चर्चा करूँगा। जैसा कि मैंने अपनी निःशुल्क ई-पुस्तक में और अधिक विस्तार से बताया है, मनुष्य के पास अकादमिक जगत में वर्तमान में स्वीकार की गई बातों से कहीं अधिक है। अधिक से अधिक दार्शनिक इस दृष्टिकोण को अपनाते हैं कि चेतना ब्रह्मांड का एक मूलभूत हिस्सा प्रतीत होती है। दरअसल, ऐसा लगता है कि एक प्रकार का ऊर्जा क्षेत्र है जो पूरी प्रकृति को जोड़ता है।
भौतिकवादी विज्ञान जीवन की कई घटनाओं, जैसे मृत्यु के निकट अनुभव, टेलीपैथी इत्यादि की व्याख्या नहीं कर सकता है।
बुद्धि-परंपराएँ जीवन और पदार्थ का श्रेय उपर्युक्त ऊर्जा-क्षेत्र को देती हैं। इसके बारे में मेरी पुस्तक "रीडिस्कवरिंग ट्रान्सेंडेंस" के अध्याय एक और दो में अधिक जानकारी दी गई है।

अब, आइए आत्म-जागरूक मन के कुछ पहलुओं पर एक नज़र डालें।

धारणा और विश्वास

अगला कार्टून मानवीय धारणा के बारे में एक गहन तथ्य को चित्रित करता है: किसी की धारणा उसके विश्वासों से

रस्सी और साँप की कहानी
(कार्टून स्रोत: मेरा यूट्यूब पेज)

धारणा विश्वास और भावना से रंगी होती है।

विश्वास किसी की चेतना पर एक फिल्टर की तरह काम करता है, जो हमारी जागरूकता से बहुत सारी मूल्यवान जानकारी को अवरुद्ध कर देता है।
इसलिए, अपनी मान्यताओं और मूल्यों की सावधानीपूर्वक जांच करें। आपको समाज, शिक्षा, कार्य, रिश्तों के बारे में अपने विचार कहाँ से मिले? मीडिया से? स्कूल से? अपने माता-पिता या दोस्तों से?

मूल्य हमारे विचारों और विश्वासों में हमारा मार्गदर्शन करते हैं

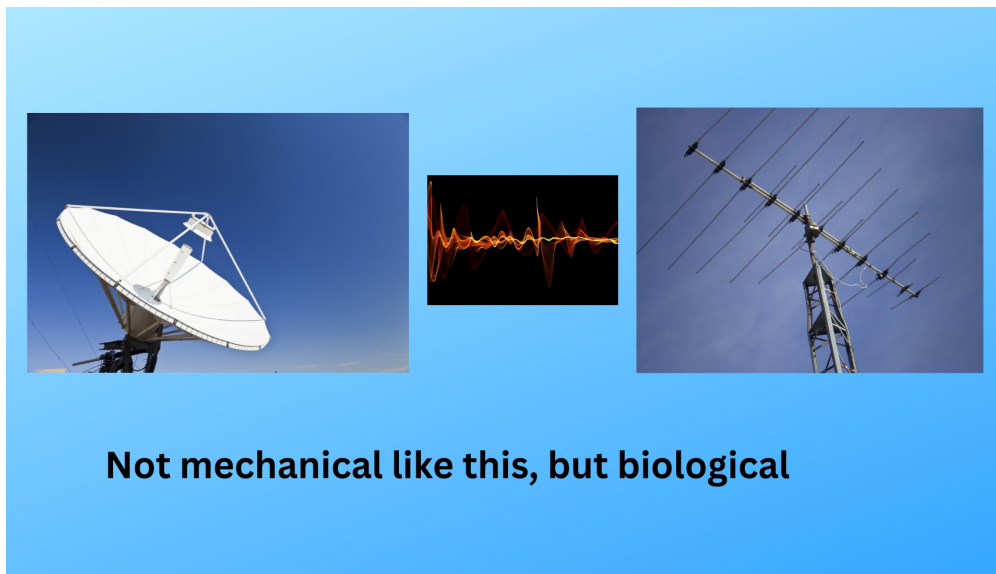
यह कोई आश्चर्य की बात नहीं होगी कि मूल्य हमारे जीवन पर बहुत प्रभाव डालते हैं। आख़िरकार, मूल्य सफलता के महत्व, अच्छे रिश्ते रखने, पैसा कमाने, दूसरे लिंग के लिए आकर्षक दिखने के साथ-साथ नैतिक मुद्दों और नैतिक निर्णयों और गुणों के विकास में भी विविध भूमिका निभाते हैं।

व्यक्ति वस्तुओं, व्यक्तियों, उपलब्धियों को महत्व देता है। हम अपनी धारणा प्रणाली के माध्यम से फ़िल्टर करके, अपनी इंद्रिय-छापों को अर्थ देते हैं।

इसलिए, मनुष्य शायद ही कभी दुनिया को वैसी ही समझ पाते हैं जैसी वह है। यह ऐसा है मानो हम किसी घूंघट, धुंध के माध्यम से देख रहे हों। क्या हम इसके बारे में कुछ कर सकते हैं?

हां, हम बेहतर काम करना सीख सकते हैं। इस पुस्तिका के अगले भाग इस परदे की एक नोक को उठाने के लिए समर्पित हैं। इसके बारे में मेरी मुफ़्त ईबुक में और अधिक जानकारी।

भावनाओंऔर विचारों को भेजने/प्राप्त करने वाले स्टेशन के रूप में मन

मानव मस्तिष्क को विचारों को भेजने और प्राप्त करने वाले स्टेशन के रूप में देखा जा सकता है।

आप देखिए, विचार बहुत अजीब "चीजें" हैं।

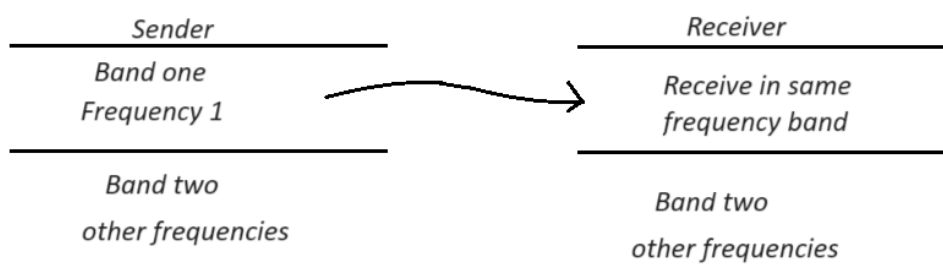
इस पर विचार करो:
. लोग विचारों से ग्रस्त हो सकते हैं
. विचार बहुत ऊर्जावान हो सकते हैं, भावनाओं से भरे हो सकते हैं
. विचार बढ़ सकते हैं या 'प्रजनन' कर सकते हैं (कभी-कभी 'मीम्स' भी कहा जाता है-ऐसे विचार जो जंगल की आग की तरह फैलते हैं)
. प्रचार और विज्ञापन अक्सर लोगों पर गहरा प्रभाव डालते हैं। अंतहीन दोहराव (विविधताओं के साथ) इस प्रभाव को बढ़ाता है। समाचार पत्रों, टेलीविजन और अन्य मीडिया प्रसारणों का अवलोकन इस कथन की पुष्टि करता है।
. विचारों का अक्सर अपना एक विशिष्ट चरित्र होता है
इस प्रकार वे लगभग जीवित प्रतीत होते हैं (या हैं?)। वैसे भी विचार क्या हैं? इसके बारे में मेरी ई-पुस्तक, अध्याय दो में बहुत कुछ है।

विचार, कार्य, आदतें

प्रश्न: कोई नई आदत कैसे अपनाता है?
यह प्रश्न इस बात पर विचार करने की ओर ले जाता है कि आदतें सबसे पहले कैसे बनती हैं।
आदतें एक निश्चित प्रकार के कार्यों को बार-बार करने के बाद बनती हैं।
मान लीजिए कि आप अधिक शारीरिक व्यायाम करना चाहते हैं, जैसे पैदल चलना।
इसे उस क्षण से जोड़ना काफी आसान हो सकता है जब आप पास की किसी दुकान पर जा रहे हों।
उदाहरण के लिए, कार लेने के बजाय, आप कुछ किराने का सामान लेने के लिए दुकान तक पैदल जा

सकते हैं।
जब आप इस क्रिया को कई बार दोहराते हैं तो यह आदत बन जाती है। यही बात उन क्षणों पर भी लागू होती है जब कोई बस का इंतजार कर रहा होता है: वह अगले बस स्टॉप तक पैदल जा सकता है और कुछ आवश्यक शारीरिक व्यायाम कर सकता है।
मैंने हाल ही में डॉ. चटर्जी (यूट्यूब देखें) की "आपकी बुरी आदतों को ठीक करने के छह कदम" पर एक निःशुल्क पुस्तिका पढ़ी, जिसमें सकारात्मक आत्म-चर्चा और आदतों में सुधार के प्रत्येक छोटे कदम का जश्न शामिल है। मुझे वह प्रक्रिया पसंद है.
क्या आप नई आदतों को पुरानी आदतों से जोड़ने का अपना तरीका सोच सकते हैं?

सोचने की प्रक्रिया:
विचार भेजना और प्राप्त करना

लोगों के बीच संचार को इस प्रकार समझा जा सकता है:
एक व्यक्ति, प्रेषक, एक विचार रखता है, बोलता है और प्राप्तकर्ता को संदेश भेजता है। प्राप्तकर्ता को इस संदेश को डिकोड या व्याख्या करना होता है, जिसमें सामग्री, ऊर्जा, एक निश्चित स्वर आदि होता है।

अब, आवृत्ति और बैंडविड्थ का यह विचार कुछ बहुत ही दिलचस्प सवालों की ओर ले जाता है।
यदि विचार ऊर्जा-पैकेट की तरह हैं, इरादे, भावना और अर्थ से भरे हुए हैं:
. हम किस मनोदशा में दूसरों से संपर्क करते हैं?
. हमारे इरादों और भावनाओ का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
. क्या हम रचनात्मक तरीके से समाज में योगदान करते हैं?
. क्या मन और विचारों से किसी प्रकार का ऊर्जा-क्षेत्र जुड़ा हुआ है?
. क्या हमारे विचार हमेशा हमारे अपने विचार होते हैं या हम बस दूसरों से विचार लेते हैं और उन्हें पुनः प्रसारित कर देते हैं?
आखरी लेकिन कम नहीं:
. क्या विचार परिणामों से मुक्त हैं?
जैसा कि आप देख सकते हैं, यहां कई प्रश्न हैं। इनमें से बहुत सारी चर्चा मेरी मुफ़्त ईबुक, अध्याय दो में की गई है।
मैं यहां जो कहूंगा वह यह है कि गुण मायने रखते हैं। यह हमें Stoicism के कुछ विचारों की ओर ले जाता है।

वैराग्य

सम्राट-दार्शनिक मार्कस ऑरेलियस अपने 'ध्यान' में कहते हैं कि:
"आपका जीवन वैसा ही है जैसा आपके विचार इसे बनाते हैं"।
(उद्धरण मेरी नवीनतम ईबुक से हैं, और थोड़ा संपादित किया जा सकता है)
"यह सत्य इस तथ्य पर आधारित है कि प्रत्येक सचेत कार्य के पीछे एक संबंधित विचार होता है और यह तथ्य कि बार-बार किया गया कार्य एक आदत बन जाता है। आदतें हमारे चरित्र, यानी हमारे जीवन के पैटर्न का निर्माण करती हैं। हमारे अपने विचार की एक आलोचनात्मक जांच-जीवन इन तथ्यों की समझ प्रदान करेगा। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि हमारी सोचने की आदतों को बदलने से हमारे चरित्र में बदलाव आएगा! बेशक, हमें अपनी सोचने की आदतों को बदलने के इस विचार का अभ्यास करना होगा।"
Stoicism के अनुसार मन के अच्छे गुण हैं:
बुद्धि, साहस, संयम और न्याय

डेली स्टोइक का एक उद्धरण:
"दर्शन जो सिखाता है उसका उपयोग करना और फिर उसे वास्तविक दुनिया में लागू करना बुद्धि है। जैसा कि सेनेका ने कहा, "शब्द काम नहीं करते।"

सोच का पैटर्न बदलना

उपरोक्त अनुच्छेदों को ध्यान में रखते हुए, हमें अपनी सोचने की कुछ आदतों को बदलने के लिए कैसे आगे बढ़ना चाहिए?
"परिवर्तन की दिशा अवैयक्तिक, निस्वार्थ विचारों की ओर होनी चाहिए [अब यहाँ एक विचार है, परिवर्तन के लिए!]।
इतिहास में ऐसे पुरुषों और महिलाओं के महान उदाहरण हैं जिन्होंने आत्म-विस्मृति का अभ्यास किया, सभी के लाभ के लिए काम किया, हठधर्मिता, समूह हितों और अन्याय के खिलाफ लड़ाई लड़ी, कला के महान टुकड़े बनाए, आदि।
ये थे सभ्यताओं के असली संस्थापक! वे हमारे उदाहरण हो सकते हैं।"
वास्तव में, और इसे थोड़ा और स्पष्ट करने के लिए, हमें अपना ध्यान मनुष्य के उन कम महत्व वाले पहलुओं की ओर लगाना चाहिए जिन्हें कल्पना और उच्च आकांक्षाएं कहा जाता है।
लेकिन सबसे पहले, नकारात्मक विचारों से कैसे निपटें इस पर एक नोट। इनका मुकाबला नहीं किया जाना चाहिए, बल्कि मन में जो तथ्यात्मक रूप से उभर रहा है उसे स्वीकार करते हुए अनुभव किया जाना चाहिए। इन विचारों से लड़ने से उन्हें केवल पोषण मिलेगा, और वे मजबूत बनेंगे। उन विचारों का निरीक्षण करें और देखें कि क्या आप एक विरोधी विचार उत्पन्न कर सकते हैं जो नकारात्मक विचार को बेअसर कर देगा। मानसिक रूप से खुद को दूसरे व्यक्तियों की जगह पर रखने की कोशिश करें जिनकी ओर आपकी नकारात्मकता निर्देशित है। दूसरों और स्वयं के प्रति अपनी सहानुभूति विकसित करें।
यह उचित रूप से स्वस्थ लोगों के लिए अच्छा काम करना चाहिए।
दूसरों को अनसुलझे मुद्दों पर काम करने के लिए किसी प्रकार की चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है।

ध्यान दें: उपरोक्त व्यक्तिगत पूर्वाग्रहों पर लागू होता है, न कि हमारी वर्तमान राजनीतिक-वित्तीय-आर्थिक व्यवस्था की कई विचित्रताओं के प्रति उचित गुस्से पर। परिवर्तन लाने के लिए उस प्रकार के

क्रोध का रचनात्मक उपयोग किया जा सकता है।

कल्पना और उच्च आकांक्षाओं का प्रयोग

मेरी पुस्तक (अध्याय दो) से: "सोच के पैटर्न को बदलने के लिए आपको केवल एक चीज करनी है, वह है अपने भीतर मौजूद रचनात्मक शक्तियों का उपयोग करना। तकनीक सरल है: अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करके एक छवि बनाएं कि कैसे आप हो जाना चाहते हैं! "
"तकनीक इस प्रकार है: आपको अपनी एक छवि बनानी होगी कि आप कैसा बनना चाहते हैं और इस छवि को परिपूर्ण बनाएं। यह आदर्श चित्र आपके जीवन की समझ के विकास के अनुपात में विकसित और परिष्कृत होगा। आपको कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा, इसमें कोई संदेह नहीं है, क्योंकि आप सोचने और कार्य करने के पुराने तरीकों में दोबारा बदलाव का अनुभव करेंगे। यह आपकी सोचने की आदतों को बदलने और विचारों की गुणवत्ता को अधिक सामंजस्यपूर्ण प्रकृति की ओर बदलने के लिए एक प्रोत्साहन होना चाहिए।"

विचार यह है कि आप स्वयं की गहरी परतों को जानें। दुनिया से अपना जुड़ाव महसूस करें! आपकी प्रतिभाएँ और आकांक्षाएँ क्या हैं? अधिक स्वस्थ विश्व में योगदान देने के लिए आप किनका उपयोग कर सकते हैं? आपको कुछ विचार मिलेंगे कि आपका योगदान क्या हो सकता है। इन्हें बिना किसी प्रयास के अपने मन में विचारने दें। धीरे-धीरे कुछ तस्वीर सामने आएगी.
इसलिए, जब यह तस्वीर सामने आए, तो महान सोचने से न डरें।
अगला चरण इस चित्र/विचार का क्रमिक ठोसकरण होगा। इस प्रक्रिया को स्पष्ट करने के लिए मैं कुछ उदाहरण दूंगा।
उदाहरण: आप विश्व शांति में योगदान देना चाहते हैं।
यह बहुत बड़ी बात है. ऐसे में इसे छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ देना चाहिए।
पहला: हम एक शांति परियोजना की शुरुआत की कल्पना करते हैं। अब, वह क्या हो सकता है?
कोई इसके बारे में सोच सकता है:
जो संगठन इस दिशा में काम करते हैं
शिक्षा, कार्यशालाएँ, धन जुटाना, आदि।
व्याख्यान देना या दूसरों को ऐसा करने के लिए प्रेरित करना
जो पहले से ही परियोजनाओं के रूप में मौजूद है उस पर शोध करना (जानकारी इकट्ठा करना, दूसरों के साथ नेटवर्क बनाना)
इसे ठोस, व्यवहार्य कदमों में और विस्तृत किया जा सकता है, जैसे: पाठ्यक्रमों के लिए सामग्री विकसित करना, शिक्षकों को शिक्षित करना, इन सामग्रियों को पाठों में शामिल करने के लिए स्कूलों से संपर्क करना। और इसी तरह।
इस पद्धति का उपयोग लगभग हर भव्य विचार के लिए किया जा सकता है।
कुछ अन्य विचार:
प्रकृति संरक्षण में योगदान
एक पर्यावरण-दर्शन का विकास करना
इस दुनिया में मुद्रा प्रणाली को बदलना (उदाहरण के लिए, स्थानीय मुद्रा, संभवतः क्रिप्टोकरेंसी की शुरूआत)
असीमित सूची है!
एक पहल जो मुझे विशेष रूप से पसंद है वह है सोसायटी 4.0

पहचान
"एक वह है जिससे कोई अपनी पहचान बनाता है। अपने बारे में एक ऐसे पुरुष या महिला के रूप में सोचें जो जीवन की पृष्ठभूमि को समझने में सक्षम है और जो व्यावहारिक जीवन में उच्च आदर्शों को

साकार करने में सक्षम है।"
“अगर कोई उच्च आदर्श पर ध्यान केंद्रित करता है, जिसका लक्ष्य सामान्य रूप से मानवता की भलाई है, तो वह बिना किसी खतरे के विचारों की शक्ति का उपयोग कर सकता है। मानव भाईचारे का आदर्श एक प्रसिद्ध उदाहरण है। प्रतिस्पर्धा और संघर्ष के स्थान पर सहयोग। इस आदर्श के बारे में विस्तार से सोचें और अपनी सोच में उन सभी तत्वों को हटा दें जो इसके विपरीत हैं, इन्हें सकारात्मक बिल्डिंग ब्लॉक्स(विचारों) से बदल दें।
यह सरल स्व-सहायता ग्रंथों से परे है।
विचारों को छोटे-छोटे चरणों में तोड़ने के संबंध में मैंने ऊपर वर्णित प्रक्रिया को याद रखें।
“ये विचार कई दिमागों को छूएंगे और इस दुनिया में बदलती परिस्थितियों के लिए एक प्रेरक शक्ति पैदा करेंगे। इसे प्राप्त करने के लिए सतत एवं उद्देश्यपूर्ण चिंतन आवश्यक है। निःस्वार्थता और आत्म-विस्मरण के अभ्यास से व्यक्ति को दूसरों की स्वयं की सहायता करने में मदद करने के प्रभावी तरीके भी दिखाई देंगे। बहुत से लोग, लेकिन पर्याप्त नहीं, लंबे समय से इस तरह का काम कर रहे हैं। क्या आप उनसे जुड़ना चाहते हैं?”
आप कौन सी प्रतिबद्धता बनाना चाहते हैं?

अभ्यासों का सारांश, मेरी पुस्तक "रीडिस्कवरिंग ट्रान्सेंडेंस" से लिया गया

अभ्यास का सारांश

इस पुस्तक में मैं जिन तकनीकों और प्रथाओं का वर्णन करता हूं, वे उन लोगों के लिए कुछ मार्गदर्शन प्रदान करेंगे जो इतिहास के इस बिंदु पर खुद को और वैश्विक स्थिति की स्थिति की एक स्पष्ट तस्वीर प्राप्त करना चाहते हैं। यह जल्दी-जल्दी अमीर बनने की योजना नहीं है, जिनमें से पहले से ही बहुत अधिक हैं। यह छोटा आत्म या अहंकार व्यक्तित्व नहीं है जो हर चीज का केंद्र है, बल्कि जिस बड़े संसार में वह अंतर्निहित है, वह मायने रखता है। सहानुभूति वह गुण है जिसकी हमारी दुनिया में बहुत आवश्यकता है। निम्नलिखित अभ्यासों के अलावा, पाठक विटवन पर मेरे लेख में और अधिक अभ्यास पाएंगे, देखें, मेरे संग्रह में।

Vitvan text

अभ्यास 1

एक अभ्यास जो बहुत मददगार हो सकता है वह है कई दृष्टिकोण लेना: स्थितियों को कई कोणों या दृष्टिकोणों से देखना सीखें। यह संदर्भ संवेदनशीलता को बढ़ाता है और अन्य लोगों के विचारों और व्यवहार की बेहतर समझ की अनुमति देता है। अगर कोई खुद को किसी ऐसे व्यक्ति के स्थान पर रख सकता है, जो आपके प्रति विपरीत दृष्टिकोण रखता है, तो आप बहुत कुछ सीख सकते हैं। इस तरह के दृष्टिकोण को बढ़ावा देने वाले तर्कों पर विचार करके कोई भी ऐसे विरोधी दृष्टिकोण का बचाव करने का अभ्यास कर सकता है। यह सूक्ष्म सोच के बारे में है।

व्यायाम 2

सचेत सोच: विचारों के प्रवाह का अवलोकन करना।

नकारात्मक विचारों को बेअसर करने की सरल तकनीक।
"अब हम सफल नहीं होंगे यदि हम अपने चरित्र दोषों से लड़ने की कोशिश करते हैं।"
"क्यों नहीं? ऐसा इसलिए है क्योंकि लड़ाई के माध्यम से हम अपने विचारों को पोषित करते हैं, जो जीवित प्राणी हैं। ताकि वे भूखे मरने की बजाय और मजबूत हो जाएं। लड़ने के बजाय हमें अवांछित विचारों को भूलना चाहिए, उन्हें मरने देना चाहिए। इसके लिए हमें अपने विचारों को स्वीकार करना होगा और केवल एक विपरीत, सकारात्मक विचार सोचकर उन्हें सकारात्मक बढ़ावा देना होगा।
इस सकारात्मक विचार के अनुसार सोचने और कार्य करने से हम नकारात्मक विचारों के प्रभाव से अधिक हो जाते हैं। इस अभ्यास से चिपके रहने से आप विचारों की गुणवत्ता को बदल सकते हैं और हमारे दिमाग को अन्य आवृत्तियों पर भी काम करने की अनुमति दे सकते हैं, अधिक परोपकारी, आध्यात्मिक, सकारात्मक आदि।
कुछ अभ्यास के बाद, हम इन नकारात्मक विचारों को प्राप्त करना बंद कर देंगे (हम उन्हें नोटिस कर सकते हैं या देख सकते हैं, लेकिन हम उन्हें हमें परेशान करने की अनुमति नहीं देते हैं)। मैं यहां काफी समझदार लोगों की बात कर रहा हूं। दूसरों को एकीकरण और सकारात्मक जीवन अभिविन्यास प्राप्त करने के लिए मनोचिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है।"

कृपया ध्यान दें: उपरोक्त व्यक्तिगत पूर्वाग्रह के लिए है, न कि हमारी वर्तमान राजनीतिक, वित्तीय और आर्थिक व्यवस्था की कई मूर्खताओं पर वैध गुस्सा, जो दुनिया भर में कई लोगों को नष्ट कर रही है।

व्यायाम 3

"विचारों की प्रकृति को जीवित प्राणियों के रूप में जांचने में, विचारों के निर्माता के रूप में विचारों के साक्षी के रूप में खुद को अधिक देखने की सलाह दी जाती है। अपने आप को एक जीवन के हिस्से के रूप में देखें जो हर चीज का सार है। इससे गवाह की स्थिति में आना आसान हो जाएगा।
"जिस लेन में आपके विचार स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होते हैं, उसे पहचानना सीखने का एक अच्छा अभ्यास यह है कि आप सोने से पहले के क्षणों में अपने विचार प्रवाह का निरीक्षण करें। बस एक गवाह के रूप में निरीक्षण करें (इस अभ्यास में)। आप इन विचारों की गुणवत्ता या चरित्र को पहचानना और सोच के विभिन्न पहलुओं को पहचानना सीख सकते हैं।
इससे खुद को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है।
आप इस व्यायाम को दिन के शांत समय में भी कर सकते हैं। यदि आप जो देखते हैं वह आपको पसंद नहीं है, तो आप अपने सोच पैटर्न को बदलने के लिए निम्नलिखित अनुभागों में विधियों का उपयोग कर सकते हैं। "

व्यायाम 4

अब जब आपने विचार के सात पहलुओं का अध्ययन कर लिया है, तो क्या आप एक या दो प्रमुख पहलुओं का नाम बता सकते हैं जो आपके दिमाग में या उसके माध्यम से काम करते हैं? तुम कैसे जान सकते हो? क्या आपने अपनी चेतना में विचारों के प्रवाह को देखा है?
आप इन और अन्य पहलुओं को कितना समय देते हैंअपनी सोच को नियंत्रित करने के लिए? अपने उत्तर लिखिए।

व्यायाम 5

विचार पैटर्न बदलें

"तकनीक यह है: आपको अपनी एक छवि बनानी होगी जैसा आप बनना चाहते हैं और उस छवि को परिपूर्ण करना चाहते हैं। यह आदर्श छवि आपके जीवन की समझ के विकास के अनुपात में बढ़ती और परिष्कृत होती है। जब आप सोच और अभिनय के पुराने तौर-तरीकों में वापस आ जाते हैं, तो निस्संदेह आपको कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा। यह आपकी सोच की आदतों को बदलते रहने के लिए एक प्रोत्साहन होना चाहिए।"

व्यायाम 6

पाइथागोरस का व्यायाम

"एक उपयोगी व्यायाम, जिसे कभी-कभी पाइथागोरस के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है, यह है कि आप बिस्तर पर जाते समय पीछे मुड़कर देखें और दिन की घटनाओं का मूल्यांकन करें। अपने आप से पूछें: "आज मैंने क्या किया?", "क्या मैंने वह किया जो मैंने करने के लिए निर्धारित किया था?", "उस दिन मैंने क्या सीखा?", "मैं बेहतर क्या कर सकता था?", "क्या मुझे कोई चोट लगी है (यदि ऐसा है, "मैं इसे कैसे सही कर सकता हूं?"), आदि। यह दुनिया के मामलों से निपटने के लिए बहुत उपयोगी है और आपको गहरी नींद से अधिक लाभ उठाने में मदद करेगा क्योंकि आप पहले से ही तनाव का हिस्सा हैं। दिन संसाधित किया है। निःसंदेह, इस अभ्यास को नेक भाव से करना चाहिए।"

व्यायाम 7

विचार पैटर्न में बदलाव (सोच की आदतें)
विचारों के प्रवाह पर नियंत्रण

"अपने विचार जीवन को नियंत्रित करने की आवश्यकता का कारण अब स्पष्ट हो जाएगा: अपने मन में उठने वाले विचारों को नियंत्रित करके, आप इस दुनिया पर एक शक्तिशाली, सकारात्मक, सामंजस्यपूर्ण प्रभाव डाल सकते हैं और खुद को नहीं ले सकते। दूर।"
"हम विचार की शक्ति का सुरक्षित रूप से उपयोग कर सकते हैं यदि हम अपने दिमाग को सामान्य रूप से मानवता की भलाई के लिए एक उच्च आदर्श पर केंद्रित करते हैं, जैसे कि मानव भाईचारे का आदर्श (बहनत्व/बहन/आदि)। इस आदर्श के बारे में ध्यान से सोचें और अपनी सोच के उन सभी तत्वों को हटा दें जो इसके विपरीत हैं और उन्हें सकारात्मक बिल्डिंग ब्लॉक्स (विचारों) से बदल दें।"
"ये विचार कई लोगों को छूएंगे और इस दुनिया में बदलती परिस्थितियों के लिए एक प्रेरक शक्ति होंगे। इसे प्राप्त करने के लिए निरंतर और लक्ष्य-उन्मुख सोच की आवश्यकता होती है। निःस्वार्थता और आत्म-विस्मृति के अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति स्वयं की मदद करने के लिए दूसरों की मदद करने के प्रभावी तरीके भी देखेगा। बहुत से लोग, लेकिन पर्याप्त नहीं, लंबे समय से ऐसा कर रहे हैं। क्या आप उनसे जुड़ना चाहेंगे?"
इस अभ्यास को कैसे आगे बढ़ाया जाए, इस बारे में अधिक मार्गदर्शन के लिए रॉबर्टो असगियोली के साइकोसिंथेसिस और विल के अधिनियम पर अध्याय छह का अध्ययन करना मददगार हो सकता है।

व्यायाम 8

साइकोसाइबरनेटिक्स पर अनुभाग से:

ऑडियो बुक में आत्म-छवि को व्यक्ति की मानसिक आत्म-छवि के रूप में परिभाषित किया गया है। यह "मानव व्यक्तित्व और व्यवहार की वास्तविक कुंजी" है। अध्याय एक देखें। माल्ट्ज़/फ्यूरी का तर्क है कि "अवचेतन में एक मानसिक खाका हमारे भविष्य को नियंत्रित करता है"।
जब कोई अतीत में फंस जाता है और केवल अपनी गलतियों को याद करता है, तो यह कम आत्मसम्मान का संकेत है।
सलाह है: "अपनी सबसे प्यारी यादों को ताजा करें, कल्पना करें कि आप क्या चाहते हैं और महसूस करें कि आपके पास है और यह हो सकता है"। ऐसा रोजाना करें।
बेशक आपको लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए। सकारात्मक रास्ते पर आने के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान (मार्टिन सेलिगमैन) और एनएलपी (न्यूरो-भाषाई प्रोग्रामिंग) में भी उपयोगी अभ्यास हैं।

आत्मा के रंगमंच में "याद रखें, अपनी सबसे प्यारी यादों, जीत, सफलताओं, सबसे सुखद समय को याद करें"। यह एंकरिंग के समान है, एक एनएलपी तकनीक। फिर एक विशेष रूप से दिलचस्प बिंदु आता है:
"भविष्य में एक लक्ष्य की उपलब्धि की कल्पना करें और महसूस करें, लेकिन इसे अभी अनुभव करें, लगभग एक पूर्ण लक्ष्य के अनुस्मारक के रूप में।"
यह एक अभ्यास से मेल खाता है जिसका मैंने अध्याय छह में शामिल रॉबर्टो असगियोली पर अपने लेख में उल्लेख किया है।
"अपने लक्ष्य तक पहुँचने से पहले आप खुश रह सकते हैं"।
माई नोट: जीवन को एक प्रक्रिया के रूप में देखने से आप इस पल का आनंद उठा सकते हैं और यहां और अभी पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

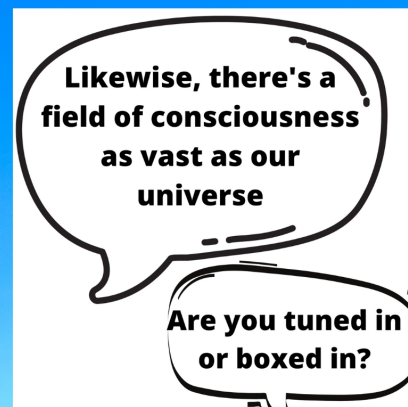
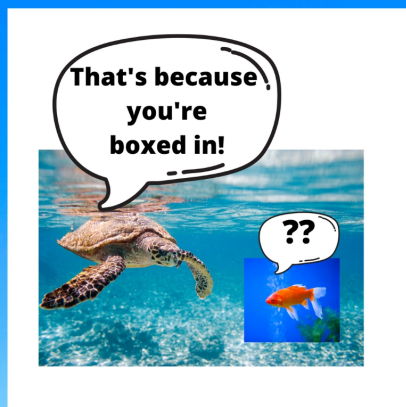
बोनस एक्सरसाइज: दूसरों को भी दें अपनी तरह आजादी

यह आज्ञा विटवन की ओर से है (उनकी शिक्षाओं पर एक लेख के लिए मेरा संग्रह देखें)।
विचार यह है कि किसी को अपने विचारों को दूसरे पर थोपना नहीं चाहिए।
जीवन से निपटने के तरीके के बारे में एक व्यक्ति के अलग-अलग विचार हो सकते हैं।

जब तक वह व्यक्ति दूसरों के प्राकृतिक अधिकारों का उल्लंघन नहीं करता है और दूसरों को चोट पहुंचाने वाली आपराधिक या दुर्भावनापूर्ण गतिविधियों में शामिल नहीं होता है, तब तक मुझे किसी को आपके सोचने के लिए मजबूर करने का प्रयास करने का कोई कारण नहीं दिखता है।
यह अन्य लोगों को भी करेगासाथ काम करने के लिए बेन।
बेशक, इसका मतलब यह नहीं है कि आप मुखर नहीं हो सकते।
हालाँकि, दूसरों को आंकने में जल्दबाजी न करें। आपको शायद उसकी स्थिति या पृष्ठभूमि के बारे में सीमित ज्ञान है। हो सकता है कि दूसरों के पास आपके जीवन से पूरी तरह से अलग अनुभव और अंतर्दृष्टि हो।

आगे के सन्दर्भ
मेरी निःशुल्क ईबुक:
पारगमन का पुनः आविष्कार: मार्टिन यूसर (इस पुस्तिका के आरंभ में लिंक देखें)
यह एक अध्ययन पुस्तक है. मैंने इस पुस्तक में कई ज्ञान परंपराओं से कई महत्वपूर्ण विचारों का सारांश दिया है। अन्य अध्ययन सामग्री, पुस्तकों और यूट्यूब वीडियो के बहुत सारे संदर्भ दिए गए हैं।
अध्याय एक में साइको-साइबरनेटिक्स पर अनुभाग बहुत पठनीय है और अध्याय दो के साथ अच्छी तरह से जुड़ता है। वह अध्याय मन के कई पहलुओं से संबंधित है, किसी का ध्यान विचार स्पेक्ट्रम की अन्य आवृत्तियों पर कैसे निर्देशित किया जाए, और भी बहुत कुछ।

अध्ययन दल
एक बिल्कुल नया फेसबुक समूह है जो मैंने उन लोगों के लिए बनाया है जो मेरी पुस्तक के विषयों के बारे में दूसरों के साथ कुछ संवाद (कोई चर्चा या बहस नहीं) चाहते हैं। विषय दो प्रकार का है: व्यक्तिगत परिवर्तन और सामाजिक परिवर्तन। इस पृष्ठ पर जाकर कोई भी सदस्य बन सकता है (या केवल पोस्टिंग ब्राउज़ कर सकता है):
Facebook group

यह पुस्तिका: 27 सितम्बर 2023
लेखक: मार्टिन उसर

Cartoon from my Youtube channel